# 養生類纂

# 養生類纂卷之十四　

寮菴周守忠纂集

郷貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刊

## 食饌部二



### 酒醉附

唯酒無量不及亂論語 註云人飲酒無有限量但不得多以致亂

飲酒過多成血脾之疾華佗中藏經

久飲酒者腐腸爛胃潰髓蒸筋傷人損壽千金要方

酒味苦甘五辛大熱有毒行藥勢殺百邪惡味 同上

食生菜飲酒莫炙腹令人腸結 同上

飽食訖多飲水及酒成痞癖 同上

勿飲濁酒食麵使塞氣孔 同上

酒漿臨上看之不見人影者勿食之 同上

飲酒不欲使多多則逆吐之為佳 同上

酒不可合乳飲令人氣結 食禁方

飲酒食紅柿令人心痛至死亦令人易醉 同上

飲酒食生蒼耳令人心痛 同上

飲白酒食生韭令人病增 同上

飲白酒以桑枝貫牛肉多食生寸白虫 同上 又按本草又云白酒食牛肉生虫

凡飲酒忌諸甜物 本草拾遺

酒後不可食芥辣物緩人筋骨又不可食胡桃令人嘔血 瑣碎錄

飲酒不可食羊豕腦大害人 同上

飲酒之法自溫至熱若於會散時飲極熱酒一盃則無中酒之患 同上

麵後如飲酒須以酒嚥去目漢椒三兩粒即不為疾 同上

銅瓶器不可久貯酒能殺人時暫則無害 同上

飲酒熱未解以冷水洗面令人面發瘡輕者皶皰 巢氏病源

飲酒人飲水成酒癖嘔吐疾 同上

溼湎於酒色者將以萌虛損黃疸腸澼痔漏之疾 食治通說

醉當風卧以扇自扇成惡風 千金要方人病源云醉卧當風使人發

醉以冷水洗浴成疼痺 同上

大醉汗出當以粉傅身令其自乾發成風痺 同上

醉不可當風向陽令人發狂 同上

醉不可強食或發癰疽或發瘖或生瘡同上

醉飽不可以走馬及跳躑同上

飲酒大醉濕地而卧或立當風衝厨下露坐成癩病千金翼方

酒癩者飲酒大醉不覓卧黍穰中經夜方起遂即成疾眉鬚墮落同上又千金要方云醉不可露卧及卧黍穰中發癩瘡又金匱要略方云飲酒食猪肉卧秫稻穰中發黄

飲酒者嚼雞舌香則量廣浸半天囬則不醉酒中玄

醉不可露卧令人面發瘡皰巢氏病源

酒之毒在齒每飲一盃即吸水漱滌則不醉遯齋閑覧

一月之忌晦無大醉謂飲酒至醉已傷血氣又人之血脉隨月盈虧月郭滿員血氣實肌肉堅月郭空則肌肉减經絡虛衛氣去形獨居當是時也又大醉以傷之是以重虛故云晦夜之醉損一

月之壽也千金翼方

欲醒酒食橄欖瑣碎錄

宿酲未解用蜜浸烏梅多啖清醒乃巳燕人直說

丸子酒飲之有力糯米一斗微烝熟研之好杏仁五十枚湯浸去皮研之大麥蘖一兩神麯七兩防風當歸乾薑甜瓜子甜瓜蒂菊花桂心各二錢並為末以好酒二斤煎熟合和上件藥末如調稠糊相似入在埴器中用蠟紙數重封冬天煖放半月夏間六七日足取丸如酸棗大凡遇飲冬月煎水十盞著藥三丸夏月新汲水十盞入藥三丸在一瓶中俟時飽用竹杖子攪轉聞香美即飲之林泉備用

山芋酒飲之有益山芋烝熟去皮一斤酥三兩龍腦蓮的同研圓如雞卵投沸酒中一枚可酒半升山芋當取山生者暴十餘日皮

醱可用之甚美沈存中忘懷録

枸杞酒方枸杞一百斤切以東流水四石煑之一日一夕去滓得一石汁漬麴釀之如家醞法酒熟取清置不津器中取乾地黄末一升桂心末一升乾薑末一升商陸根末一升澤瀉末一升蜀椒末一升右六味盛以絹袋内酒底密封口埋入地三尺堅覆上二十日沐浴整衣冠向仙人再拜訖開之其酒當如赤金色平旦空肚服半斤為度十日万病皆愈二十日瘢痕滅惡疾人以一升水和半升酒分五服服之即愈此出千金翼方又四時纂要枸杞子酒補虚長肌肉益顔色肥健延年方枸杞子好酒二升搗碎浸七日漉去滓日飲三合

蒲萄酒法取蒲萄子汁一斗用麴末四兩攪勻入瓶内封口自然作酒別有異香又以蜜三斤水一斗同煎入瓶内候温入麴末二

两白醭二两湿紙封口放净處春秋五日夏三日冬七日自然為上等酒一斗如行功時只吃一两盏助道力功疾成也百病消除又仙酎麴法爛桃去皮核十斤爛甜瓜去皮子十斤白麺六十斤官桂三两紅豆三两縮砂三两右搗匀踏之如法卧三七日上白青木黄沙間道士也並出張真人金丹了心訣

鍾乳酒主補骨髓益氣力逐湿方乾地黄八分苣藤一升熬別爛搗牛膝五加皮地骨皮各四两桂心防風各二两仙霊脾三两鍾乳五两甘草湯浸三日以半升牛乳瓷瓶中浸炊之於炊飯上蒸之牛乳盡出暖水净淘洗碎如麻豆右諸藥並細剉布袋子貯浸於三斗酒中五日後可取飲出一升清酒量其藥味即出藥起十月一日至立春止忌生葱陳臭物四時纂要

黄精酒主萬病髮白反黑齒落更生方黄精四斤天門冬三斤松葉

六斤白朮四斤枸杞五斤右五味皆生者內釜中以水三石煑之一日去滓以汁漬麴如家醞法酒熟取清任性飲之一劑長年千金翼方

白朮酒方白朮二十五斤㕮咀以東流水兩石五斗不津器中漬之二十日去滓內汁大盆中夜候流星過時抄已姓名置盆中如是五夜汁當变如血取以漬麴如醞法酒熟取清任性飲之十日万病除百日白髮反黑齒落更生面有光澤久服長年同上

松花酒取糯米淘百徧以神麴和凡米一斗用神麴五兩春月取松花精長五六寸者至一尺餘鼠毛者各三兩枝細剉一升烝之絹袋盛以酒一升浸取五日堪服一服三合三服久服神仙斉人千金月令

地黃酒用地黃一大升細切糯米五斗右相和爛炊作飯攤如人体

以牛膝汁三升拌之麴末五升並於盆中熟揉以湯一斗内不
津器中泥封春夏三七日秋冬五七日熟同上又四時要纂地
黄酒変白速効方肥地黄切一大斗搗碎糯米五升爛炊麴一
大升右三味於盆中熟揉相得内不津器中封泥春夏三七日
秋冬五七日日滿有一盞渌液是其精華宜先飲之餘以生布
絞貯之如稀餳極甘美不過三劑髮當如漆若以牛膝汁拌炊
飯亦妙

齊觧叔讓毋病風空中語曰得丁公藤為酒便差後求訪至宜都郡
見山中衆老翁伐木云此是丁公藤療風尤驗乃以四叚與之
示以漬酒法毋病果安

寶朝議經進仙酒方治大風及偏風一切風疾延年益壽牛蒡根一
斤牛膝一斤秦艽二两鼠粘子二两枸杞子炒一斗蒼朮烝二

斤防風蚕沙各二两大麻子炒别研去殼一升桔梗羌活各二两右為剉散無灰酒二斗浄瓷器内浸密封七日開開時不得對瓶口日進三服每服一大盞温服常令面有酒色甚者不過一斗忌麪食并魚肉動風物三因極一病證方論

還睛神明酒黄連五两石决明草决明黄消石生薑石膏旋人秦皮山茱萸當歸黄芩沙參朴硝甘草已上各三两芍藥澤瀉桂心薺子車前子淡竹葉防風辛荑人參柏子人白芷川烏頭桃人去皮尖双人瞿麦細辛地膚子已上各三两龍腦三錢丁香半两真珠二十五顆無孔者右㕮咀以練囊盛用好酒五斗瓷中浸之春秋十四日夏七日冬二十一日食後半合勿吐稍稍增之百日後目明如舊忌麵鮓油膩穢臭五辛猪魚雞馬驢肉生冷枯滑仍忌房室大怒大勞大憂愁大寒熱悉慎之惟不瘥枯

睛損破者但白睛不枯損此藥更生瞳子平復如故漢司空蒼元明兩目俱盲經十五年兩瞳子皆損服此酒未滿百日兩眼瞭得清淨夜視字勝如未患時十倍余親有病目者服此酒十餘日翳皆省蘇沈二內翰良方

王文正太尉氣羸多病　真宗賜藥酒一缾文正飲之安健　上曰此蘇合香酒一斗酒以蘇合香丸一兩同煑調五臟却諸疾　客揮筆

茶

除煩去膩不可闕茶然暗中損人不少吾有一法每食已以濃茶漱口煩膩既出而脾胃不知肉在齒間消縮脫去不煩挑刺有數日一啜不為害也此大有理　仇池筆記

苦茶久食羽化與韭同食令人身重　居士食忌

茶吃多則滯在腰背故令人自腰而下多黑但吃茶常須投少鹽緣

鹽通利自然無滯 四時養生論

飲真茶令少眠睡 博物志

苦茶久食益意思 華佗食論

茶以湯澆覆之用葱薑芼之其飲醒酒令人不眠 廣雅

敗荷片為末於茶飲中吃不日龐瘦却不損人如要復吃醋則復長

肌肉也 瑣碎錄

茶用山水上江水次井水下其山水揀乳泉石池慢流者其江水取

去人遠者井取汲多者其沸如魚目微有声為一沸緣邊如湧

泉連珠為二沸騰波鼓浪為三沸已上水老不可食也 陸羽茶經

茶茗久服令人有力悅志 神農食

湯水

冬日則飲湯夏日則飲水孟子

食熱物勿飲冷水金匱要畧方

凡水照見人影動者不可飲之同上

凡諸飲水療疾皆取新汲清泉不用停汙濁者損人博物志

飲水忽急咽久成氣疾或成水癖巢氏病源

盛夏冒暑難以全斷飲冷但刻意少飲勿與生硬果菜油膩甜食相犯亦不至生病也不宜引飲過多先能省減鹹酸厚味煎煿燥物自然津液不乏必不致引飲太頻也食治通說

銅湯瓶湯飲之損声瑣碎錄

伏熱者不得飲水傷寒者不得飲湯同上

仁宗朝宣翰林院定熟水紫蘇第一沉香第二麥蘖冬第三蓋紫蘇能下胷膈滯氣乃為第一也同上

豉湯用百沸湯泡切不得攪纔攪則味苦 俗謂之攪破膽 同上

凡山水甚強寒飲之皆令人病 太平御覽

飲不欲過多謂未厭先止也或欲酸甘桂漿務爽口而非為渴則不免為痰飲之疾 食治通說

棗湯法石取大棗除去皮核中破之於文武火上翻覆炙令香然後煮作湯 齊人千金月令

栢湯方採嫩栢葉線繫垂掛一大甕中紙糊其口經月取如未甚乾更閉之至乾取為末如嫩草色不用甕只密室中亦可但不及甕中者青翠若見風則黃矣此湯可以代茶夜話飲之尤醒睡飲茶多則傷人氣耗精害脾胃栢湯甚有益如太苦則加少山芋尤佳外臺祕要有代茶新飲然作藥味不若栢湯隱居道話尤助幽尚 沈存中忘懷錄

三妙湯方地黄枸杞實各取汁一升蜜半升銀器中同煎如稀餳每服一大匕湯調酒調皆可實氣養血久服弥益人同上

熟水方稲葉穀葉楮葉橘葉樟葉皆可採乾紙囊懸之用時火炙使香湯沃覆其口良久可飲同上

水芝湯通心氣益精髓用乾好蓮實一斤不去黒皮以砂炒令極乾搗羅為末甘草一两横紋者剉微炒右為末每服二銭入塩沸湯點服蓮實搗羅至黒皮如鉄不可搗則去之世之貴人取蓮實去黒皮及澁皮及蓮心以龍腦水浸白肉食之大為不便黒皮堅氣而澁及住精世人多不知也此湯夜坐過飢氣乏不欲取食則飲一盞大能補虚助氣昔仙人務先子服此湯以致飛昇去衛生家宝湯方

五味

心欲苦肺欲辛肝欲酸脾欲甘腎欲醎此五味之所合也黃帝素問

五味所禁辛走氣氣病無多食辛鹹走血血病無多食鹹苦走骨骨病無多食苦甘走肉肉病無多食甘酸走筋筋病無多食酸是謂五禁無令多食同上

多食鹹則脉凝泣而色変多食苦則皮槁而毛拔多食辛則筋急而爪枯多食酸則肉胝腸而唇揭多食甘則骨痛而髮落此五味之所傷也同上

五味入於口各有所走各有所病酸走筋多食酸令人癃鹹走血多食鹹令人渴辛走氣多食辛令人愠心苦走骨多食苦令人变嘔甘走肉多食甘令人悪心千金要方

好食五味必不得暴嗔多令人神驚夜夢飛揚也同上

鹹傷筋苦傷骨甘傷肉辛傷氣酸傷血太清中黄真經

諸熱食鹹物竟不得飲冷水酢漿水等令人喜失声 云笈七籤

減五味濃厚食以免傷其精省煎煿焦燥物以免滲其血 食治通說

五味無令勝穀味 同上

味過於鹹傷肌骨而耗心氣味過於酸傷筋脉而損脾氣 同上

穀味即正味也本於天地合氣陰陽出於造化自然如小豆味酸大豆味鹹麥苦稷甘之類雖不美於舌本足以充胃脘而養冲氣也味外五味即非本味也或淋鹼滷或拌糟糠漬其葷辛熱以蔗汁成於因而変釀如塩鹹醋苦梅酸薑辣之類雖取美於舌頰復為腸胃之竊蠹也 同上

## 塩

塩鹹走血故東方食魚塩之人多黑色走血之驗病嗽及水者宜全禁之齒縫中多血出常以塩湯漱於則已益齒走血之驗也 本

草衍義

塩多食傷肺喜欬千金翼方

塩不可多食傷肺令人失色膚黑損筋力千金要方

食甜粥巳食塩即吐金匱要略方

食甜瓜竟食塩成霍乱食醫心鏡

塩三升蒸令熱分作二裹各裹之於脚頭著壁脚心踏之去一切脚

　氣夜夜為之良食療本草

漱口以塩揩齒少時含漿　便洗眼朝　洗之可夜見字同上

齒疼斷開血出以塩每夜厚封齒斷上有汁瀝盡乃卧汁出時叩齒

　勿住不過十夜疼血止肘後方

塩忌安竈頭上墨子秘錄

鮨

米醋最嚴穀氣全也產婦房中常得醋氣則為佳酸益血也本草衍義

多食醋損人骨能理諸藥消毒熱千金要方

醋合酪食之令人血瘕金匱要略方

凡醋不可與蛤同食食禁方

米醋多食不益男子損顏色日華子本草

服諸藥不可多食醋食療本草

醋多食損人胃同上

飲熱醋尤能辟寒勝如酒瑣碎錄

醬豉附

雷不作醬俗說令人腹內雷鳴風俗通

小豆醬令魚鮓食之成口瘡孫真人食忌

麥醬和鯉魚食之成口瘡本草

醬無毒殺一切魚肉菜蔬蕈毒日華子本草

偷人醬多食落髮食療本草

豉食中之常用春夏天氣不和蒸炒以酒漬服之至佳陶隱居藥揔

熬豉和白术浸酒常服之辟瘟疫梅師方

豉湯豉本性太冷只辟麵毒傷臟腑傾元氣特宜忌之中山玉櫃服氣經

## 糖蜜 餳附

糖蜜不可與鰕同食令人暴下食多尤為害瑣碎録

鮓瓶不可盛蜜及蜜煎食之損氣同上

食糖蜜後三日内食諸生葱韭令人心痛金匱要畧方

沙糖多食生長虫消肌肉損齒發疳䘌不可長食之食療本草

沙糖不可與笋同食食之笋不消成癥身重不能行稜食禁方

沙糖不與鯽魚同食食之令人成疳虫同上
沙糖不與葵同食食之生流澼同上
白蜜不可合菰首食之同上
白黍米不可與飴糖蜜食之同上
食餳多飲酒大忌金匱要畧方
飴糖即餳是也多食動脾風本草衍義

酥酪

乳酪酥等常食之令人有筋力膽幹肌体潤澤卒多食之亦令臚脹泄利漸自已千金要方
食甜各竟即入大酢者亦可作血瘕及尿血同上
大酪不熟食食之傷人食禁方
凡食生魚後即飲乳酪發動則損之精氣腰脚疼弱同上

凡食生肉飽飲乳謂酥酪之類变成蟲同上

## 脯腊

茅屋漏水墮諸脯肉上食之成瘕結千金要方

凡暴肉作脯不肯乾者害人同上

暴肉不乾火炙不動見水自動者不可食金匱要畧方

羊脯三月以後有蟲如馬尾有毒殺人本草

脯藏米瓮中有毒及經夏食之發腎病同上

凡脯生食之不消化為蟲食禁方

凡生熟脯肉以器蓋密使氣不泄者食之殺人同上

市脯不食論語

## 膾

膾不厭細論語

食膾吃乳酪令人腹中生虫為瘕 金匱要略方

鰕膾共猪肉食之令人惡心多唾損精色 食禁方

魚膾諸醒冷之物多損於人斷之益善 千金要方

凡魚膾不可近夜食不消煮飲冷水腹內為虫又不可同乳酪食之令人霍乱 本草

廣陵太守陳登得病胷中煩懣面赤不食華佗脉之曰府君胃中有虫數升欲成內疽食腥物所為也即作湯二升先服一升斯須盡服之食頃吐出三升許虫赤頭皆動半身是生魚膾也 魏志

鯽魚膾合猪肝肺食之發癰疽 巢氏病源

魚赤目作膾食之生魚瘕 同上

## 鮓 蔫臚 附

頭髮在魚鮓內殺人 瑣碎錄

貯蜜瓶不可貯鮓必害人 同上

青魚鮓不可合葫荽食之 食禁方

青魚鮓不可合生葵及麥醬同食之 同上

鯉魚鮓不得和豆藿葉食之成痩食療本草 又食禁方云鯉魚鮓不可合小豆藿食之

鱸魚作鮓食之猶良本草

有人遺張華鮓見之謂客曰此龍肉也肉鮓中有五色光試之果如言後問其主云於茅積下得白魚所作也 世說

魚目赤作鮓食之害人 千金要方

周絳諸兩浙獻書吳越王重之留客館將著以名戰賚絳功巨豈酒給魚鮝數百斤絳引炙魚而食海物苦鹹傷肺大煩渴一夕幾至委頓 楊文公談苑

鬢為臛喃食可長髮續百 雜

凡魚醬及肉醬多食落髮為陳久故也食療本草



養生類纂卷第十四

# 養生類纂卷第十五

寮菴周守中纂集
鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刊

## 羽禽部

總禽　鴛鴦　孔雀　鸕鷀　鷹　鴈
雀　鶉　鳩　鴉　雉　竹雞
雞　鵝　鴨

白鳥玄首玄鳥白首不可食本草

凡鳥目生吞之令人見諸魅或以目睛研注目中夜見鬼同上

鳥三足四距殺人同上

鳥六指不可食同上

鳥死足不伸不可食同上

鳥卵有八字不可食 同上

凡鳥飛投人其口中必有物拔毛放之吉 同上

凡鳥自死口不閉翅不合者不可食之 金匱要畧方

諸禽肝青者食之殺人 同上

凡飛鳥投人不可食 雲笈七籤

鳥若開口及毛下有瘡並不可食之 同上

鴛鴦

食鴛鴦肉令人患大風 本草

夫婦不相愛私煮鴛鴦肉食之當相愛也 食療本草

孔雀

孔雀毛入眼損人眼 瑣碎錄

鷓鴣

鷓鴣不可與筍同食令人腹脹食禁方

鷓鴣自死者不可食之同上又按食療本草云此鳥天地之神每月取一隻王可以自死者不可食之

鷰

人食鷰肉不可入水為蛟龍所吞博物志

勿食鷰肉損人神氣千金要方

鴈

勿食鴈肉損人神氣千金要方

鴈脂可和豆黃末服令人肥白食療本草

雀

雀肉不可合醬食之陶隱居藥總訣

雀肉不可合李子食之金匱要畧方

雀肉不可合雜生肝食之食禁方

雀糞和乾薑末蜜丸服之令人肥白又和天雄乾薑爲丸令陰強又卵和天雄爲丸服起陽事食療本草

鶉

鶉和生薑煮食止洩痢酥煎偏令下焦肥本草

鶉肉與猪肉食之令人生黑子上同

鶉肉不可和菌食之令人發痔上同

鶉四月已後八月已前不堪食食療本草又本草云

鶉患痢人可煮食良上同

鳩

班鳩多食益氣助陰陽本草

鴉

鴉瘦病嗽骨蒸者可和五味腌炙食之食療本草

鴉眼睛研注人目中令夜見鬼神上同

雉

雉不與胡桃同食令人發頭風兼發心痛食療本草

雉不與木耳菌子同食發五痔立下血上同

雉不與豉同食殺人上同

雉肉不可和蕎麥麪食之生肥蟲上同

雉卵不可與葱同食生寸白蟲上同

雉肉久食令人瘦千金要方

丙午日食雉肉丈夫燒死目盲女人血死妄見上同

雉一名山雞養之禳火山海經

竹雞

唐崔鉉鎮渚宮有富賈舶居中夜暴亡迨曉氣猶未絕隣房有武陵

工梁新聞之乃與診視曰此乃食毒也尋常嗜食何物僕夫曰好食竹雞每年不下数百隻近買竹雞併将充饌梁新曰竹雞喫半夏必是半夏毒也命生薑捩汁折齒而灌由是方蘇崔聞而異之資以僕馬錢帛入京 此夢瑣言

雞

玄雞白頭食病人 龍魚河圖

雞有六指亦殺人 同上

雞有五色殺人 同上 又千金要方云雞是五色者食其肉必死

老雞能呼人姓名殺之則止 白 圖

雞有四距重翼者龍也殺之震死 同上

雞肉合魚肉汁食之成心瘕 食禁方

雞并子不可合李子食之 同上

雞肉或子不可合胡荽蒜食之令人滯氣 上同

雉雞肉不可合生葱芥菜食之 上同

雞子不可合鯉魚食之 上同

雞死不伸足爪此種食之害人 千金要方

雞子白共蒜食之令人短氣 上同

雞子共鱉肉烝食之害人 上同

雞肉共獺肉共食作遁尸注藥所不能治 上同

食雞子噉生葱變成短氣 上同

雞肉犬肝腎共食害人 上同

生葱共雞犬肉食令人穀道終身流血 上同

烏雞肉合鯉魚肉食生癰疽 上同

雞兎犬肉和食必泄利 上同

野雞肉共家雞肉合食之成遁尸尸鬼纏身四肢百節疼痛 同上

丙午日食雞肉丈夫燒死盲女人血死妄見 同上

雞子多食動風氣 食療本草

半夜雞啼則有憂事 瑣碎錄

雞生子皆雄者必有喜事 瑣碎錄

烏雞最暖可補血產婦可食 同上

閹雞善啼雞毒 同上

踏雞子殼令人得風 酉陽雜

鵝

鵝肉性冷不可多食令人易霍亂 食草

老鵝善嫩鵝毒 瑣碎錄

鵝毛柔暖而性冷選細毛夾以布帛絮而為被偏宜覆嬰兒而辟驚

瘤也嶺南異物志

鴨

鴨目白者殺人本草

鴨卵多食發冷疾日華子本草

鴨不可與木耳胡桃豉同食同上

白鴨補虛黑鴨發冷痢下腳氣不可多食食療本草

鴨子微寒少食之亦發氣同上

老鴨善嫩鴨毒瑣碎錄

鴨子不可合蒜食之食禁方

鴨子不可合鱉肉食之同上

鴨子不可合李子食之同上

野鴨九月已後即中食全勝家者雖寒不動氣人身上小熱瘡

不可者但多食之即差食療本草



養生類纂卷第十五

養生類纂卷第十六

察菴 周守中 纂

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頻校正重刊

## 毛獸部

總獸　羊　牛　馬　驢　麋

鹿　麞　麂　麅　麕　麝

象　猪　犬　虎　猫　兔

### 總獸

家獸自死共膾汁食之作疽瘡（千金要方）

野獸自死北首伏地不可食（同上）

獸赤足者不可食有岐尾不可食（同上）

獸自死無傷處不可食（同上）

甲子日勿食一切獸肉大吉 同上

凡六畜五藏著草自動搖及得鹹酢不變色又墮地不汙又與犬犬不食者皆有毒殺人 同上

六畜卒疫死及夏病者腦不中食喜生腸癰 巢氏病源

羊

羊有一角食之殺人 龍魚河圖

羊有一角當頂上龍也殺之震死 白澤圖

羊肉同鱠酪食之害人 食治通說

羊肝得生椒破人臟 同上

羊肉共鮓食之傷人心亦不可共生魚酪和食之害人 千金要方

凡一切羊蹄甲中有珠子白者名羊懸筋食之令人癲 同上

白羊黑頭食其腦作腸癰 同上

羊肚共飯飲常食久久成反胃作噎病上同

甜粥共羊肚食之令人多唾喜吐清水上同

青羊肝和小豆食之令人目少明上同羊腦男子食之損精氣少子上同

獼忌水中柳木及白楊木不得銅器中煑煞羊肉食之丈夫損陽女子絶陰上同

羊肉其有宿熱者不可食之金匱要畧方

青羊肝食之明目藥性論

羊心有孔者食之殺人日華子本草

羊肝不可合猪肉及梅子小豆食之傷心太病人上同

凡羊肉不可久食病人上同

羊肉不得以桒楮木炙食之令人腹生虫食禁方

白羊肉不可雜雞肉食之上同

山羊肉不可合雞子食之同上

羊肝不可合烏梅白梅食之同上

山羊肉不可合鱉肉同食同上

羊肝有竅者食之害人瑣碎錄

羊不醬喫之久而閉氣發癇疾同上

鼻中毛出晝夜可長五寸漸漸麄圓如繩痛不可忍雖忍痛摘去即復更生此由食猪羊血過多治用乳石硇砂各一兩為末以飯丸如桐子大空心臨卧各一服水下十粒自然退落夏子益治奇疾方

## 牛

牛肉不得和黍米白酒食之必生白蟲食療本草

牛者稼穡之資不可屠殺自死者血脉已絕骨髓已竭不堪食黄牛發病黑牛尤不可食同上

飲白酒以桑枝貫牛肉炙食幷生粟生寸白虫　巢氏病源

烏牛自死北首者食其肉害人　千金要方

一切牛盛熱時卒死者揔不堪食食之作腸癰疾　同上

患甲蹄牛食其蹄中拒筋之人令人作肉刺　同上

獨肝牛肉食之殺人　牛食蛇者獨肝　同上

患病牛肉食之令人身體痒　同上

牛肉共猪肉食之必作寸白虫　同上

大忌人下痢者食自死牛肉必劇　同上

一切牛乳汁及酪共生魚食之成魚瘕　同上

疫死牛或目赤或黄食之大忌　金匱要畧方

青牛腸不可合犬肉食之大忌　同上

牛肺從三月至五月其中有虫如馬尾割去之勿食損人　同上

食牛肉不可食栗子瑣碎錄

食牛肉損齒用蕈尤甚同上

花牛最毒患眼人喫双盲同上

食牛肉過多不腹脹却服食藥若脹者但欲水自消同上

食牛之人生遭惡鬼侵陵多染疫癘死入地獄受殺所不原之罪戒殺編類

台州攝寨軍陳昌夢入東岳見廊下有數罪人悉斷割肢體號叫極甚陳問陰吏曰此數人以食牛肉與殺害衆生故也既覺遂不食牛肉與雞台州甚瘟疫環城幾無免者陳頗憂之神人告曰子不食牛肉我常衛護邪疫之氣無自而入不必憂也是年不染瘟疫同上

今人有不食牛肉而食牒子者亦是牛皮煎成與牛肉何異凡屬

害之物皆不可食豈止戒肉而已同上

好食牛肉人諸穢皆臧百神皆散不食牛肉百神守之鬼不敢近同上

凡牛噉蛇即毛向後順有大毒食之害人食禁方

馬

白馬玄頭食之殺人龍魚河圖又千金要方云白馬玄頭食其腦令人癲

白馬自死食其肉害人同上

白馬青蹄不可食千金要方

患疥馬肉食之令人身体痒同上

白馬鞍下烏色徹肉裏者食之傷人五臟同上

一切馬汗氣及毛不可入食中害人同上

馬脚無夜眼者不可食之金匱要略方

馬肉不可熱食傷人心同上

馬鞍下肉食之殺人同上

白馬黑蹄者不可食之同上

馬肉豘肉共食飽醉卧大忌同上 文食禁方云馬豬肉共食霍乱

馬肝有毒食之殺人同上

馬肉不可與倉米同食必卒得惡疾十有九死不與薑同食生氣嗽 食療本草

食駿馬肉不飲酒殺人 食禁方又呂氏春秋云秦繆公失右駿見野人殺食之繆公笑曰食駿馬肉而不飲酒命恐傷其性也遍飲之而去也

馬肉不可與蒼耳同食傷人同上

馬治溝欲深脊欲如伏龜兩邊有迴毛曰騰蛇殺主口邊有迴毛曰

銜禍妨主白額入口名曰的盧奴乘客死主乘弃市廻毛在目下曰承泣不利人也 伯樂相馬經

## 驢

驢肉食之動風脂肥尤甚屢試屢驗日華子以謂止風狂治一切風未可憑也 本草衍義

驢病死者不任用食 食禁方

驢肉合猪肉食之成霍亂 同上

## 麋

孕婦見麋而子四目 淮南子

麋脂不可近男子陰令痿 千金要方

麋脂及梅李子若妊娠婦人食之令子青盲男子傷精 金匱要畧方

麋骨可煮汁釀酒飲之令人肥白美顏色 本草

麋肉不可與雉肉同食同上又食禁方云麋雉肉同食令人發脚氣
麋肉多食令人弱房發脚氣同上
麋肉不可合獺肉同食害人食禁方
麋肉不可雜鵠肉食之同上
麋肉不可合生菜食之同上
麋肉不可合蝦蟇同食之同上

鹿

鹿一千年為蒼鹿又百年化為白鹿又五百年化為玄鹿玄鹿為脯食之壽二千歲述異記
鹿膽白者食其肉害人千金要方
白鹿肉不可和蒲白作羮食發惡瘡同上
鹿豹文殺人本草

鹿九月已後正月以前堪食食療本草

鹿角錯為屑白蜜五升淹之微火熬令小变曝乾更擣篩服之令人輕身益氣强骨髓補絶傷同上

麞

麞肉不可合鰕及生菜梅李果實食之皆病人金匱要畧方

麞肉不可炙食令人消渴食禁方

麞肉不可同蝦食令人成癥病同上

麞肉八月止十二月食之勝羊肉自十二月止七月動氣食療本草

麂

麂多食動人痼疾本草

麑

生麑肉共鰕汁合食之令人心痛千金要方

生麂肉共雉肉食之作痼疾同上

麕

麕肉不可合鵠肉食成癥病本草

麝

麝肉共鵠肉食之作癥瘕千金要方

麝臍中香治一切惡氣疰百疾研服之立差也食療本草

象

象肉不可食令人䠿重本草

猪

白豕白蹄青爪不可食養生要集

㹠肉不可久食令人遍體筋肉碎痛乏氣千金要方

㹠腦損男子陽道臨房不能行事同上

猪腎不可久食令人少子精發宿病弱筋骨閉血脈虚人肌有金瘡
者食之瘡尤甚同上

猪腦男子食之損精氣少子同上

猪肝肺共魚鱠食之作癰疽同上

猪肝共鯉魚腸魚子食之傷人神同上

猪肺及飴和食之發疽同上又云八月勿食猪肺至冬發疽

猪心肝不可多食無益猪臨宰驚入心絕氣歸肝也瑣碎録

猪肝鵪鶉同食令人面生黑點同上

猪肉久食動風氣令人暴肥蓋風虚所致本草

猪肉共羊肝和食之令人心悶金匱要畧方

猪肉不可與生胡荽同食爛人臍同上

猪肉不可合龜鱉肉食之害人同上

猪肉和葵食之令人氣少同上

猪肉不可合烏梅食之同上 猪肉不可同合雞子同食令人氣淵悶同上

食猪肉飲酒卧秫稻穰草令人發黄同上

猪放田野間或食雜毒物而死者有毒或自死及疫死者亦不可食之同上

猪不薑喫之中年氣血衰面生黑䵟 瑣碎錄

食猪膏忌烏梅 本草

猪脂不可合梅子食之 金匱要畧方

野猪青蹄者不可食之 食禁方

江猪多食者令人体重 食療本草

豪猪不可多食發風氣令人㾌羸 本草圖經

凡煮猪肉用桑白皮高良薑皂莢黄蠟各數寸塊同煮即食不發風

犬

白犬虎文南斗君畜之可致萬石也 雜五行書

黑犬白耳大王犬也畜之令富貴 同上

黑犬白前兩足宜子孫 同上

白犬黃頭家大吉 同上

黃犬白尾代有衣冠 同上

黃犬白前兩足利人 同上

人家養犬純白者凶 狗經

犬黑色者養之能辟伏尸舌青班者識盜賊則吠之 瑣碎錄

白犬合海鮋食之必得惡病 千金要方

白犬自死不出舌者食之害人 同上

犬肉不可多食令人患消渴病本草

犬肉不與蒜同食損人同上

犬懸蹄肉有毒殺人同上

犬肉不熟食之成瘕龍魚河圖

喫狗肉人減算年壽殘殺編類又真武拯聖記云食犬折壽祿作事

白犬膽青犬為妙和通草桂為丸服令人隱形食療本草

犬春月多狂若鼻赤起而燥者此欲狂其肉不任食千金要方

虎

虎肉不可熱食壞人齒千金要方

猫

人家畜猫一産止一子者害其主急棄之乃免又云雖一産三四而皆雄或皆雌者亦不可畜瑣碎錄

兎

兎至秋深時則可食金氣全也本草衍義

兎肉和獺肝食之三日必成遁尸千金要方

兎肉共白雞肝心食之令人面失色一年成癉黄同上

兎肉共姜食變成霍乱同上又金匱要畧方云兎著乾姜食之成霍乱

兎肉共白雞肉食之令人血氣不行同上又金匱要畧方云令人面發黄

兎肉與薑橘同食令人卒患心痛不可治食療本草

兎死而眼合者食之殺人本草

兎肉不可與鵝肉同食令人血氣不行瑣碎錄

養生類纂卷第十七

宋　菴　周　守　中　纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頫校正重刊

鱗介部

龍　魚　鯉魚　鯽魚　鱸魚

白魚　青魚　黃魚　鯔魚　鯧鯸魚

鱘魚　鱟魚　比目魚　鱖魚　黃顙魚

石首魚　河魨魚　鮀魚　鰍魚　鱓魚

鰻鱺魚　鮎魚　黑鱧魚　石斑魚　虵

龜　鱉　黿　蟹　蟛蜞

牡蠣　蛤蜊　淡菜　螺　蚌

蚶　蟶　馬刀　蜆　鰕

## 龍

忽見龍勿驚怪亦勿注意瞻視千金要方

龍肉以醯漬之則文章博物志

## 魚

魚目有睫殺人本草

魚目得開合殺人同上

魚二目殺人同上

魚目合者不可食之金匱要畧方

魚白目不可食千金要方

魚目赤作鮓食之害人同上

魚赤目作鱠食之生魚瘕巢氏病源

魚頭正白如連珠至脊上食之殺人食禁方

魚無鰓者殺人 食療本草又千金要方云魚無全鰓發癰疽

魚赤鱗者不可食 千金要方

魚連鱗者殺人 本草

凡無鱗者有毒 同上

食無鱗魚不可喫荊芥能害人 瑣碎錄

魚有角食之發心驚害人 千金要方

魚無腸膽食之三年丈夫陰痿不起婦人絶孕 同上

魚腹內有白如膏食之發疽 巢氏病源

魚白背不可食 食禁方

魚無鬚者食之發癩 同上

魚身有黑點者不可食 千金要方

一切魚尾食之不益人多食有勾骨著人咽 同上

魚白鬚殺人腹下丹字殺人魚師大者有毒食之殺人本草

溪澗沙西中生者魚有毒多在腦中不得食頭同上

凡魚羹以蔓菁煑之蔓菁去魚腥又萬物腦能銷身所以食鱠食魚頭羹也同上

魚不熟食之成瘕龍魚河圖

魚餒不食論語

二月庚寅日勿食魚大惡千金要方

六甲日勿食鱗甲之肉金匱要方

凡食魚不可轉頭恐為骨所鯁瑣碎錄

魚投地塵上不汚不可食食禁方

魚不可合鸕鷀肉食之同上 又食療本草云魚汁不可合鸕鷀肉食之

魚不得合雞肉食之金匱要畧方 多食禁方云凡魚不可合烏雞肉食之

一切魚共菜食之作蛔虫蟯虫千金要方

凡食生魚後即飲乳酪發動則損人精氣腰脚疼弱食禁方

鯉魚

鯉魚至陰之物也其鱗三十六陰極則陽復所以素問曰魚熱中王叔和曰熱即生風食之所以多發風熱諸家所解並不言日華子云鯉魚涼今不取直取素問為正萬一家風更使食魚則是貽禍無窮矣本草衍義

修理鯉魚可去脊上兩筋及黑血毒食療本草

炙鯉魚切忌煙不得令薰著眼損人眼光三兩日內必見驗也同上

食桂竟食鯉魚肉害人千金要方

鯉魚不可合犬肉食之金匱要畧方

鯉魚不可合繁韮作羹食禁方

鯉魚子不可合猪肝食之害人 同上

鯽魚

鯽魚不可合猪肝食 梅師方

鯽魚不可猴雉肉食之 金匱要畧方

鯽魚宜合蓴作羹主胃弱 本草

鯽魚子不宜與猪肉同食 同上

食鯽魚不得食沙糖令人成甘虫 食療本草

鯽魚不可合烏雞食之令人發疽 食禁方

鯽魚不可與麦門冬同食殺人 瑣碎錄

鱸魚

鱸魚肝有毒食之中其毒面皮剥落 食禁方

鱸魚食之宜人不甚發病 本草衍義

鱸魚多食宜人作鮓尤良一云多食發痃癖本草

鱸魚不可與乳酪同食同上

白魚

白魚新鮮者好食若經宿者不堪食令人發冷生諸瘡食療本草

白魚多食泥人心同上

青魚

青魚服朮人勿啖本草

青魚不可同葵蒜食害人齊人千金月令

青魚不可合小豆藿食之食禁方

黃魚

黃魚發諸病不可多食亦發瘡疥動風本草

黃魚不宜和蕎麥麪同食令人失音聲食禁方

鯔魚

鯔魚久食令人肥健食療本草

鯧鯸魚

鯧鯸魚腹中有子毒令人痢下本草

鰣魚

鰣魚小兒食結癥瘕及嗽大人久食令人卒心痛并使人卒患腰痛食療本草

鱘魚

鱘魚不可與乾筍同食發癱瘓風也同上

鯸魚

鯸魚多食發疥本草

比目魚

比目魚多食動氣本草

鱖魚

鱖魚益氣力令人肥徤仙人劉憑常食之食療本草

黃顙魚

黃顙魚醒酒亦無鱗不益人也本草

食黃顙魚後食荆芥湯即時死食他魚亦宜禁之出遯齋閑覽又鎖碎錄云食黃顙魚不可食荆介令人吐血取地漿飲之即解也

石首魚

石首魚和蓴菜作羮開胃益氣本草

河豘魚

河豘眼紅者獨肝者不可食瑣碎錄

食河豘罷不可啜絇頭茶同上

鱖魚肝及子有毒入口爛舌入腹爛腸本草

鮀魚

鮀魚即鼉也老者多能變化為邪魅自非急勿食之 本草

鮀魚能吐氣成霧致雨梁周興嗣常食其肉後為鼉所噴便為惡瘡此物灵強不可食 上同

鰍魚

鰍不可合白犬血食之 金匱要畧方

鱓魚

鱓魚腹下黃者世謂之黃䱇此尤動風氣多食令人霍亂又有白鱓稍大色白皆動風 本草衍義

鱓魚不可合白犬血食之 金匱要畧方

鱓魚不可以桑薪煮之 本草

鱓是赤團形類聖虵宜放不可殺食 真武啓聖記

食鱓折人壽祿作事不利 同上

鰻鱺魚

趙州饒湖邵長者家女年十七八染瘵疾累年不愈女謂母曰妾無山以此疾可將棺木盛我送長流水中不依妾言我即自盡父母依此語有錢清江打魚趙十見棺木乃開見女子遂抱下舡中與飯并羹後獲大安趙十夫婦尋送邵長者家其遂驚喜問女如何得命女曰趙十日日煮鰻羹供我食食覺内熱之病皆無矣邵長者遂酬趙十三百千令醫所用鰻煎乃此意也 名醫錄又木草拾遺云病瘵鰻和五味米煮食

治蚊虫以鰻鱺魚乾者於室燒之即蚊子化為水矣 聖惠方

鰻鱺魚燒之熏氈中斷蛀虫置其骨於箱衣中斷白魚諸虫咬衣服又燒之熏合屋免竹木生蛀虫 食療本草

## 鮎魚

鮎魚赤目赤鬚無腮者食之並殺人 本草

鮎魚不可與牛肝合食令人患風多噎涎 本草圖經

鮎魚不可與野猪肉同食令人吐瀉 同上

鯷魚即鮎魚也不可合鹿肉食之令人筋甲縮 食禁方

## 黑鱧魚

鱧魚屬北方癸化至夜朝北不動項盤七點只宜放不可殺食 真武啓聖記 又埤雅云鱧魚與蛇通氣其首戴星夜則北嚮蓋北方之魚也

鱧魚有諸瘡者不可食令瘢不滅或白色 食療本草

鱧魚肭氣風氣人食之効 同上

## 石班魚

南方溪澗中有魚生石上號石班魚作鮓甚美至春含育則有毒不可食云與蜥蜴交也出遯齋閑覽

蛇

巳年不宜殺蛇續酉陽雜俎

見蛇莫打損壽瑣碎録

凡見蛇交則有喜同上

若被蛇咬不得用口呵恐毒氣入口能害人同上

龜

龜肉共猪肉食之害人千金要方

秋果菜共龜肉食之令人短氣同上

飲酒食龜肉并菰白米令人生寒熱同上

六甲日勿食龜肉害人心神同上

龜肉不可合瓜食之 食禁方

龜肉不可合莧菜食之 上同

龜肉不可合酒果食之 上同

鼈

鼈係四足狀如袖龜只宜放不宜殺食 真武啓聖記

大忌食鼈折人壽祿作事不利 上同

鼈腹下成王字不可食 千金要方

鼈三足食之害人 上同

鼈肉兎肉和芥子醬食之損人 上同

鼈肉共莧蕨菜食之作鼈瘕害人 上同

鼈肉共猪肉食之害人 上同

六甲日勿食鼈肉害人心神 上同

鼈目凹者不可食食其肉不得合雞鴨子食之 金匱要畧方

鼈肉多食作癥瘕赤足者殺人獨目者殺人目白者殺人腹下有卜字五字者不可食頷下有骨如鼈不利 本草

鼈肉與雞肉食成瘕疾 上同

食鼈須看腹下有蛇盤紋者是蛇不可食 瑣碎錄

莧菜間煮鼈能殺人 上同

若買鼈須縮頭者頭若伸皆先死後煮不可食 上同

鼉

鼉黑而小者謂之兒鼉食之害人 瑣碎錄

鼉多食發嗽并瘡癬 本草

蟹

蟹目赤者殺人 食療本草

蟹腹下有毛腹中有骨不利人 本草

蟹目相向足班者食之害人 千金要方

食蟹食紅柿及荆芥令人動風緣黃下有一風虫去虫食之不妨 瑣碎錄

糟蟹如以紙灯照其瓶則沙而不可食 同上

蟹八月腹内有芒真稻芒也未被霜食有毒 埤雅

秋蟹毒者無藥可療目相向者尤甚 博物志

蟹極動風体有風疾人不可食 本草衍義

蟛蜞

蟛蜞不可食蔡謨初度江不識而噉之幾死 本草

牡蠣

牡蠣火上炙令沸去殼食之甚美令人細肌膚美顏色 食療本草

蛤蜊

蛤蜊性冷乃與丹石相反服丹石人食之令腹結痛本草

淡菜

淡菜多食少煩悶目闇可微利即止本草

淡菜燒食即苦不宜人與少米先煮熟後除肉內兩邊鎖及毛了再入蘿蔔或紫蘇或冬瓜皮同煮即更妙同上

螺

螺大寒療熱醒酒壓丹石不可常食食療本草

螺不可共菜食之令人心痛千金要方

蚌

蚌冷無毒明目除煩壓丹石藥毒本草

蚌共菜食之令人心痛千金要方

## 蚶

蚶每食了以飯壓之不尒令人口乾本草

蚶益血色利五藏健胃可火上煨之令沸空腹中食十數箇以飯壓之大妙同上

## 蟶

蟶與服丹石人相宜天行病後不可食切忌之又云主胸中煩悶邪熱止渴須在飯食後食之佳本草

## 馬刀

馬刀京師謂之撞岸發風痰不可多食本草衍義

## 蜆

蜆多食發嗽本草

## 蝦

蝦無鬚及腹中通黑煑之反白者不可食金匱要畧方

蝦動風發瘡疥食療本草

不可食生鰕鱠同上

鰕不可合雞肉食之損人同上

凡鰕鱠共猪肉食之令人惡心多唾損精氣食禁方

養生類纂卷第十七